



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 3

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

NOM : BOTHOREL

Prénom : Alban

Filière : Médecine

Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

J'ai eu mention bien avec les spés maths, physique-chimie et option maths expertes.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-chimie

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
 Autre (à préciser) :

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)
 Bon(ne) élève
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)
 Mauvais(e) élève

Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents
 Dans un appart seul
 Dans un appart en colocation

Si tu étais en colocation, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS
 Avec un ou des ami(s) qui n'étaient pas en santé
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille
 Un week-end sur deux
 Une fois par mois
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement
 Prépa seulement
 Prépa & Tutorat

L'été avant le PASS...

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Étais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

A quelle fréquence allais-tu en cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

Où est ce que tu travaillais en général ?

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

Avais-tu des loisirs en PASS ?

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?

Comme j'étais en centre de formation au stade brestois avant de démarrer cette année, je ne me voyais pas arrêter le sport, et au contraire il faut continuer d'en faire même si vous n'aimez pas car ça permet de se vider la tête. J'avais entraîné tous les jours et parfois même plusieurs fois par jour donc passer au rythme du PASS a été compliqué au départ, car le sport est très important pour moi, mais on s'adapte tout de même assez rapidement car on est pris dans le rythme des cours. Je faisais du sport trois fois 30 minutes dans la semaine, hormis à l'approche des partiels ou le temps de travail augmente donc c'était au maximum 1 séance dans la semaine.

Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...)?

Au S1 il y avait cours le matin. Je me levais à 6h30. J'avais cours de 8h à 12/13h. Ensuite, je mangeais au RU pour une pause d'environ 1h puis j'allais à la BU jusqu'à 17h30. Puis je me rendais en colle de 18h à 21h30.

Je rentre chez moi vers 22h, je mange puis je me couche avant 23h. C'est une routine contrairement au S2, où il y avait plus de trous dans l'emploi du temps et avec moins de cours donc les journées varient beaucoup plus. Mais lorsque que l'on avait pas de cours en amphitheâtre je travaillais soit chez moi ou à la BU en fonction de ce qui m'arrange le plus.

Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...)?

Au S1, quand il y avait cours le matin, je travaillais environ 3-4h l'après-midi à la BU puis je me rendais en colle. Au S2, lorsqu'il y avait moins de cours, j'utilisais ce temps pour le travail personnel, donc ça varie en fonction des jours. Je m'organisais de façon à travailler une heure et faire une micro-sieste de 5-10 minutes pour me reposer un peu et pouvoir reprendre le travail de façon à être le plus efficace possible car c'est, selon moi, primordial pour le PASS.

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...)?

Je commence à travailler à 9h (car je suis pas trop du matin 😴 mais ça dépend des personnes) jusqu'à 13h. Ensuite je mange jusqu'à 14h. Puis je reprend le travail jusqu'à 16h. Arrive le goûter (chose très importante en PASS 😊) ou je prend une pause de 30 minutes puis j'enchaîne avec une séance de sport jusqu'à 17h30 et je reprend le travail jusqu'à 19h30. Je dîne puis je repars travailler de 20h30 à 22h30. Le dimanche, je prenais souvent un peu plus de pause à l'heure de midi pour déjeuner avec ma famille. Je m'autorise aussi durant le week-end un moment de 2-3h où j'arrête de réviser pour faire autre chose (sport, sorties ...)

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...)?

Lors des périodes de révisions, il n'y avait plus de cours donc le programme ressemble à une journée type de week-end. Par contre, durant cette période le sport était mis un peu plus de côté pour pouvoir revoir un max de cours possible. Je travaillais donc entre 10 et 12h par jour. Avec toujours le même type de session de travail pendant une heure et 5-10 minutes de micro-sieste pour pouvoir être le plus efficace possible (je sais que j'insiste beaucoup dessus 😊 mais c'est très important pour cette année)

Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne? Une différence entre les deux semestres?

Avant de démarrer l'année, on m'avait dit que la chose la plus importante est le sommeil car on ne peut pas être en forme pour réviser si on démarre la journée déjà fatigué. C'est vraiment primordial! Étant un grand dormeur ☐ je me suis donc fixé 8 heures de sommeil par nuit car c'est la durée qu'il me faut pour récupérer mais après tout dépend de chacun (certains sont à 6h de sommeil et c'est bon). Il ne faut surtout pas sous-estimer le sommeil et écouter bien votre corps!

Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.

Concernant la méthode, je n'avais pas d'emploi du temps précis dans le sens où je ne m'imposais pas de créneaux pour réviser tel ou tel cours car je pars du principe que le nombre de pages d'un cours ne caractérise pas le temps que tu vas être dessus(exemple, si il me fallait 6heures pour apprendre une première fois un cours en entier et bien je l'apprend pendant 6 heures, ça me dérange pas de passer beaucoup de temps sur un seul et même cours. Je connais des gens qui, eux, utilisaient des créneaux par exemple de 2 heures, et si au bout des 2 heures ils avaient pas finis d'apprendre, ils passaient à autre chose. Ils reviennent dessus quelque jours après pour finir d'apprendre le chapitre. Personnellement, je trouvais dommage d'arrêter un chapitre au milieu et de le reprendre une prochaine fois. Je préfère prendre du temps dessus mais au moins quand il est terminé, je sais que je le maîtrise bien et le chapitre ne reste pas en suspend.), j'étais donc plutôt au feeling. Par exemple, au S1, les cours étaient le matin et j'avais souvent le temps de bien les visualiser une première fois durant l'après midi à la BU. Mais si jamais je n'ai pas commencé un chapitre à 17h30 à la fin de la session BU, tant pis, je vais en colle(j'allais à toutes les colles car c'est vraiment, pour moi, comme si on revoyait le cours une fois de plus et on peut voir également le type de piège sur le chapitre. Ça permet aussi de savoir si on maîtrise bien un chapitre ou si il faut le revoir car il a été mal appris. Les colles c'est vraiment génial avec ça !)c'est pas grave je le remet pour le lendemain. Il y a le temps durant l'année, ne vous inquiétez pas avec cela. Cependant, j'avais quand même en tête une grande liste des cours que je devais revoir en priorité mais par exemple pour une période d'1 semaine et pas un planning à la journée avec des heures précises car je trouve trop radical, j'avais besoin d'une certaine liberté dans mes révisions. Concernant l'apprentissage d'un cours, malheureusement il n'y a pas le choix, il faut connaître le maximum de choses possible. J'avais surtout une mémoire visuelle et un peu auditive. C'est à dire qu'après avoir appris un cours, j'arrivais à savoir où était tel élément et sur quelle page, ce qui me permettait de pouvoir avoir en tête quand même les infos de chaque chapitre en visualisant l'ensemble de celui-ci lorsque je n'arrivais pas à répondre à un QCM de manière instinctive. Lors du 1er apprentissage, on va peut être retenir 20-30% du cours et c'est à force de repasser dessus plusieurs fois que l'on comprend de plus en plus de choses. Il est important aussi de comprendre au maximum le cours et pas d'apprendre bêtement car sinon on oublie très vite. Mais forcément, certaines choses ne seront jamais comprises. Il faut alors apprendre par cœur.

Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?

Personnellement, je m'attendais à pire pour cette année. J'avais vu différents étudiants qui étaient déjà en médecine dans des années supérieures et au vu des discours, je m'étais préparé à vivre un enfer, tomber en dépression... Fin bref pas top quoi 😊 donc je m'étais préparé mentalement à cela durant les vacances d'été où j'avais bien profité. Mais je pense que m'être mis ça en tête a permis que l'année passe plus facilement. Certes c'est pas une année facile où il faut beaucoup travailler et faire énormément de sacrifices mais tout cela se fait naturellement car on sait pour quoi on fait ça. Avoir un bon groupe de potes permet aussi de se vider la tête et de faire autre chose que de réviser. Par exemple moi j'allais toujours en cours mais c'était surtout pour voir des gens et pouvoir parler de tout et de rien avec les potes, c'était pas forcément pour le cours en lui-même. Je passais quasiment plus de temps à parler que écouter le prof(pas top tout ça 😊)mais parce que j'en avais besoin. Par contre je savais que quand j'étais à la BU ou chez moi à réviser, là, il fallait être efficace et il n'y avait pas le temps de discuter. Sur le plan émotionnel, je n'ais pas eu de problèmes. Je sais que certains pleurent pas mal pour tout évacuer (la pression du résultat, le stress...)une bonne fois pour toute et repartir bien mais moi je me sentais bien durant toute l'année je n'ai jamais eu de problèmes vis à vis de ça. Mon expérience de sportif de haut niveau au foot m'a énormément servi que ce soit pour gérer son stress ou faire face à la pression car ce sont des émotions auxquelles j'ai du faire face depuis que je suis petit. Au Stade Brestois j'ai eu la chance de pouvoir découvrir la sophrologie et j'ai pu réutiliser cela tout au long de l'année dès que j'en avais besoin. Et le sport en général permet de savoir comment réagir face à ces émotions là. Cette année de PASS ma permis de me connaître encore plus, de dépasser mes limites (ex travailler 12h par jour, jamais de ma vie j'aurais pensé pouvoir faire ça!) mais surtout de faire de nouvelles rencontres.

Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?

Cette année est tellement redoutée par tout le monde mais je vous assure qu'elle vaut la peine d'être vécue ! Tout le monde en ressort grandit et on apprend tellement de choses que ce soit en cours ou sur soi même. Il faut se dire que vous devez vous battre pendant 8 mois pour réaliser votre rêve. Personnellement, je trouve que ça en vaut le coup 😊

Faites- vous confiance et ne comptez que sur vous même c'est hyper important.

Si vous hésitez à aller en PASS, alors n'hésitez plus et lancez-vous. Vous ne regretterez pas!

Bon courage, grosse force à vous, donne tout et on se revoit en p2!! 🍀